

**Міністерство освіти і науки України**  
**Київський університет імені Бориса Грінченка**  
**Кафедра фізичного виховання**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи



О.Б.Жильцов

2015 року

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***  
**Фізичне виховання**  
(шифр і назва навчальної дисципліни)

**СЕКЦІЇ**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

для студентів усіх напрямів підготовки

інститут, факультет, відділення Гуманітарний інститут  
(назва інституту, факультету, відділення)

2015– 2016 рік


Робоча навчальна програма секції «волейбол» для студентів всіх напрямів  
університету  
2015 року- 16 с.

Розробники: *Попов Ігор Віталійович*, старший викладач кафедри фізичного виховання Київського університету імені Бориса Грінченка; *Євдокимова Лілія Григорівна*, старший викладач кафедри фізичного виховання Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол від “31” серпня 2015 року № 2

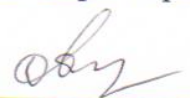
Завідувач кафедри фізичного виховання

  
(підпис) (А.А Єретик.)  
(прізвище та ініціали)

Години відповідають робочому навчальному плану

Структура програми типова

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

  
(підпис) (О.В. Єременко)  
(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка	4
Структура програми роботи секції «Волейбол»	
I. Опис роботи секції «Волейбол»	6
II. Тематичний план роботи секції «Волейбол»	7
III. Навчально-методична карта	9
IV. Програма роботи секції «Волейбол»	11
V. Умови визначення навчального рейтингу для студентів	13
VI. Рекомендована література	16

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Волейбол» визначає обсяги знань, які повинен опанувати студенти відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання взагалі та волейбол зокрема у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є кращим із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції «Волейбол» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст занять в секції як процесу оволодіння знаннями теорії та методики волейболу; формування фізичної, технічної, тактичної підготовленості студентів для участі у місцевих, регіональних, всеукраїнських та міжнародних змаганнях; виховання, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно – педагогічним принципом програми є диференційоване використання тренувальних засобів на заняттях зі студентами однієї статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості. Виходячи з вимог техніки безпеки, санітарних норм, можливостей спортивної інфраструктури університету кількість студентів в одній групі секції з волейболу не може перевищувати 16 осіб.

**Мета роботи** - послідовне набуття навичок для гри в волейбол, участь у змаганнях, здобуття перемог.

### **Завдання :**

- формування у студентів системи знань з волейболу;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;



- оволодіння системою практичних умінь і навичок з волейболу, розвиток й удосконалення технічних, фізичних, психофізичних можливостей, якостей і властивостей волейболіста;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно – прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання навичок гри в волейбол для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента .

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

## I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: фізичне виховання, секції «волейбол»

Курс:	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<b>Змістові модулі:</b> 4 модулів  <b>Загальний обсяг</b> (години): 120 годин  <b>Тижневих годин:</b> 4 години	<p>Для всіх напрямів Університету.</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр"</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1</p> <p>Семестр: 1, 2</p> <p>Аудиторні заняття: 120 годин, з них:</p> <p>Практичні заняття: 120 годин</p> <p>Вид контролю: <u>ПМК (залік)</u></p>

7

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ

### СЕКЦІЇ «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Назви теоретичних та практичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Підсумковий модульний контроль
I семестр Змістовий модуль 1						
1.	Тема1. Волейбол: Історія волейболу Правила гри Техніка безпеки на заняттях Основні стійки волейболіста Переміщення волейболіста Тема 2. Основні технічні дії: Верхня передача Нижня передача Подача (різновиди подач) Прийом м'яча з подачі Атака Блокування Захист Вправи з ОФП та СФП		2      28			
Змістовий модуль 2						
	Тема 3. Взаємодії гравців					
	Функції гравців у команді Взаємодії гравців передньої лінії Взаємодії гравців задньої лінії Взаємодії між гравцями передньої і задньої лінії. Вправи з ОФП та СФП Участь у змаганнях					

## II семестр

### Змістовий модуль 3

3.	<b>Тема 4.</b> Удосконалення технічних навичок: Верхня передача Нижня передача Подача Прийом м'яча з подачі Атака Блокування Захист Взаємодії Вправи з ОФП та СФП		30			
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----	--	--	--

### Змістовий модуль 4

4.	<b>Тема 5.</b> Удосконалення технічних навичок: Верхня передача Нижня передача Подача Прийом м'яча з подачі Атака Блокування Захист Взаємодії Вправи з ОФП та СФП Участь у змаганнях		30			
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>60</b>			



### ІІІ. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 120 год., практичні заняття - 120 год., підсумковий контроль – ПМК – 0 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Волейбол Основні технічні дії	Взаємодії гравців	Удосконалення технічних навичок	Удосконалення технічних навичок
К-сть балів за модуль	50	50	50	50
Теми практичних занять	1. Історія волейболу 2. Правила гри 3. Техніка безпеки на заняттях 4. Основні стійки волейболіста 5. Переміщення волейболіста 6. Верхня передача 7. Нижня передача 8. Подача (різновиди подач) 9. Прийом м'яча з подачі 10. Атака 11. Блокування 12. Захист 13. Вправи з ОФП та СФП	1. Взаємодії гравців 2. Розподіл майданчика (зони, лінії) 3. Функції гравців на кожній лінії 4. Функції гравців у кожній зоні 5. Взаємодії гравців передньої лінії 6. Взаємодії гравців задньої лінії 7. Взаємодії між гравцями передньої і задньої лінії. 8. Вправи з ОФП та СФП 9. Участь у змаганнях	1. Верхня передача 2. Нижня передача 3. Подача 4. Прийом м'яча з подачі 5. Атака 6. Блокування 7. Захист 8. Взаємодії 9. Вправи з ОФП та СФП	1. Верхня передача 2. Нижня передача 3. Подача 4. Прийом м'яча з подачі 5. Атака 6. Блокування 7. Захист 8. Взаємодії 9. Вправи з ОФП та СФП 10. Участь у змаганнях

дівдування практичних занять	45	45	45	45
Зиконання онтрольних ормативів	5	5	5	5
ідсумковий контроль	ПМК	ПМК	ПМК	ПМК

## IV. ПРОГРАМА

### ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

#### I. Теоретичний розділ

Мета і завдання волейболу в навчальному процесі з фізичного виховання. Вплив занять волейболом на основні системи організму. Загальна гігієна на заняттях з волейболу. Правила техніки безпеки під час занять волейболом. Руховий режим. Контрольні нормативи з волейболу.

#### Волейбол:

Історія розвитку волейболу в Україні та світі. Розмітка ігрового майданчику. Фізична та технічна підготовка волейболіста. Вивчення спеціально-підготовчих вправ волейболіста. Оволодіння технікою виконання стійок та пересувань, прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу; техніка виконання різних видів подач. Техніка виконання атаки, блокування, гри у захисті. Ознайомлення з правилами змагань.

#### **Навчальні нормативи та вимоги.**

Передача м'яча у парах, у трійках, подача м'яча, атакуючий удар:

№	Нормативи	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча у парах зверху, на місті	18-20	21-23	24-26	27-29	30
2	Подача м'яча (з10спроб)	2-3	4-5	6-7	8-9	10
3	Передача м'яча в парах знизу, на місті	18-20	21-23	24-26	27-29	30
4	Передача м'яча зверху за голову	2-3	4-5	6-7	8-9	10



№	Нормативи	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча у трійках зверху, після переміщення	18-20	21-23	24-26	27-29	30
2	Подача м'яча на влучність в обрану зону (з10спроб)	2-3	4-5	6-7	8-9	10
3	Передача м'яча у трійках знизу, після переміщення	18-20	21-23	24-26	27-29	30
4	Передача м'яча зверху та знизу у комплексній вправі (з одного боку сітки)	36-41	42-47	48-53	54-59	60

№	Нормативи	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча зверху та знизу у комплексній вправі (через сітку)	36-41	42-47	48-53	54-59	60
2	Подача м'яча на влучність у завдану зону (з10спроб)	2-3	4-5	6-7	8-9	10
3	Прийом м'яча з подачі (з20спроб)	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20
4	Атакуючий удар через сітку з другої передачі	2-3	4-5	6-7	8-9	10



№	Нормативи	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Атакуючий удар проти одиночного блоку (з20спроб)	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20
2	Одиночне блокування (з20спроб)	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20
3	Атакуючий удар проти подвійного блоку (з20спроб)	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20
4	Подвійне блокування (з20спроб)	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

## V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Волейбол» здійснюється за рейтинговою системою.

### I семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
2.	Виконання тестового контролю	5	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
Максимальна кількість балів 100				

### II семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
---	----------------	----------------------------	---------------------------------	--------

2.	Виконання тестового контролю	3	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
<b>Максимальна кількість балів 100</b>				

Залік з волейболу виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. Залік з волейболу в I, II, III, IV семестрах виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я студента.

**\*\*Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.**

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.



Значення рейтингу з дисципліни ®	Оцінка ECTS та визначення	Оцінка традиційна
90 – 100	<b>A</b> – Відмінно	Відмінно
82 – 89	<b>B</b> – Дуже добре	Добре
75 - 81	<b>C</b> – Добре	
69 – 74	<b>D</b> – Задовільно	Задовільно
60 – 68	<b>E</b> – Достатньо (задовольняє мінімальні критерії)	
35 – 59	<b>FX</b> – Незадовільно	Незадовільно
1 – 34	<b>F</b> – Незадовільно (потрібна додаткова робота)	

Студент, який набрав: - від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;

- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;

- менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

## VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Белов Р.А., Сермеев Б.В. Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие.-К.: Высшая школа, 1988. -208с.
2. Болонський процес у фактах і документах (Сорбонна – Болонья – Саламанка – Прага - Берлін),- Тернопіль, 2003.
3. Величко О.Г., Пінчук С.Й., Іващенко В.П., Ясєв О.Г. Системний моніторинг якості освітянської діяльності // Теорія і практика металургії. – 2004.- №1.- с. 16-22.
4. Ветрова А.А., Музыченко Р.В. Рейтинговая методика в основе мониторинга й управления качеством образования // Высшее образование сегодня. – 2005.- №7.- с. 8-10.
5. Згуровський М.З. Стан та завдання вищої освіти України в контексті Болонського процесу.-К.: ІВЦ Видавництво «Політехніка», 2004.-76с.
6. Иващенко Л.Я. Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоровья, 1988.- 160с.
7. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие. - К.: Вид. «Олімпійська література», 1999.- 240с.
8. Моніторинг якості освіти: світові досягнення та українські перспективи: Посібник/ За заг. ред. Локшиної О.І.- К.: «К.І.С.», 2004.- 128с.
9. Моніторинг якості освіти: становлення та розвиток в Україні: Рекомендації з освітньої політики/ Під заг. ред. Локшиної О.І.- К.: «КЛ-С», 2004.- 160с.
10. Остапенко А.Н., Селиверстов Б.Й., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие.- М.: Высшая школа, 1990.- 217с.
11. Педагогічний процес у вищій школі: Методичні рекомендації / Автор-укладач В.В. Сгадова. – К., НПУ, 2003.- 57с.
12. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. №80.
13. Постанова Кабінету Міністрів України від 25 серпня 2004 р. №1095 «Деякі питання запровадження зовнішнього оцінювання та моніторингу якості освіти».
15. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.
16. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.